

発行所 日本サウナ協会  
東京都中央区銀座6-13-16  
東京温泉株式会社内  
TEL東京03(541)3021

編集発行人 大山真一  
発行支局 各県協会広報部  
印刷所 (株)KIシステム

### 日本サウナ協会機関紙

## 新・春・雑・感 一九八〇年代は 「省エネ」「高齢化」時代か!?

一九八一年に入りました。別に歴史の流れが一〇年きざみで動くわけではありませんが、六〇年代、七〇年代そして八〇年代というように一〇年の区切りで、必ず来たるべき一〇年が語られてきました。

もちろん、七〇年代から八〇年代に変わったからといって、我々の生活や意識は急激に変わりませんでしたが、今後が変わることはないと思えますが、ちょうどお正月になると

「今年こそは」と決意を新たに、一年の計画を立てるように、これからの一〇年間の生活設計を考へてみることは決して意味のないことではないと思います。

#### ●ちよつと時計を逆に回すと

八〇年代を考へる前に、ちよつと二〇年ばかり時計を逆にまわしてみましよう。

というのは、我々日本人のくらし

方、ライフ・スタイルは、ここ二〇年ばかりの間に急激に変わってきましたし、同時に、それがそのままかたまりつつありはしないか、そんな感じがしますし、八〇年代の設計をする際に、その二〇年間のくらし方の反省の上に立つ必要があると思うからです。

#### ●浪費をする一六〇年代

一九六〇年という年は、安保反対の声のなから「所得倍増計画」が打ち出され、いわゆる「岩戸景気」といわれた高度経済成長がスタートした年です。

この六〇年代に、現在のわれわれの暮らしの原型とでもいえるものができ上ったといつてよいでしょう。

五〇年代後半に、「三種の神器」といわれたテレビ、電気洗濯機、電気冷蔵庫は、ほぼ普及して、六〇年代には三C(カラーテレビ、カー、クーラー)が新三種の神器として登場しました。これらは、あの手この手のC・Mにのつて私達の生活に入り込み、またレジャーブームという言葉が流行語になったりしました。

こうしてみると、六〇年代のキーワードは、「高度成長」であり「消費革命」であったことがわかります。

より豊かなくらしへの志向と欲求が一挙に爆発した年、それが六〇年代だったといつてもよいでしょう。

## 賀 正

昭和五十六年元旦

今年もサウナを

よろしくお願ひ致します

月刊

サウナ編集部



## ●低成長への切りかえ ―七〇年代

七〇年代は、バラ色の未来論で彩られた大阪の万博で幕を明けました。しかしその未来論はまもなく消えて、環境破壊や公害がクロースアップされてきます。

世界の有識者で組織されているローマ・クラブの「成長の限界」という報告の中で、いまのまま地球上の資源を使っていくと、石油は

二〇年、アルミニウムは三一年、銅は二一年、鉄は九三年で枯渇すると発表したのが七二年でした。そしてその翌年、いわゆるオイル・ショックが日本を襲い、それまでの高度成長から低成長へと路線を変えるにいたったわけです。

高度成長経済化の旗じるしのもとでグングン伸びてきた日本経済はまさに「油断」、そして円高その他の要因によって、いや応なく低成長へ切りかえざるをえなくなりました。

したがって七〇年代のキーワードは「低成長」といえるかもしれません。

## ●「省エネルギー」と「高齢化社会」 ―八〇年代

省エネルギーについては、昨年さまざまな型で叫ばれてきました。日本のエネルギーの七四％が石油によってまかなわれ、またその九九・七％を輸入に頼っている現状ですが、その石油にも限度があることがわかりました。中東の産油国にしてみ

れば、先進国のいうがままに石油を輸出し続けられ、自分の国の将来がみえてしまいうというところで、輸出制限あるいは原油の値上げ措置となるのも当然といえるわけです。

このようにみえてくると、エネルギーを多く消費する産業から、できるだけエネルギー消費の少ない産業に切りかえる、つまり、知識や頭脳で新しい価値を生み出していくような産業構造にしていくこととして、われわれの消費生活の中で、できるだけエネルギーを節約するものにしていくほか解決策はないわけです。

「省エネルギー」。これはまず間違いなく八〇年代の重要なキーワードだと思えます。

そして、もう一つのキーワードは「高齢化社会」ということでしよう。

日本の企業の特徴でもある、終身雇用と年功序列制、これにそろそろお別れをしてよい頃合でしょうか。

六〇年代のような、どこか浮わっていた、そしてなにかまわりをキョロキョロ見ながら、モノの豊か

さばかりを追いかけた時代から、モノばかりではなく「ココロ」の重要性に気づいた七〇年代を経て、八〇年代はといえば、精神的生活の充実に、主眼がそがれる時代と考えられるのではないのでしょうか。

精神的生活の充実ということは、すなわち、「生活の安定」と「打ちこめる生きがい」と考えたら、ご理解いただけると思います。

生活のすべてが会社であり、仕事イコール生きがいの時代はもう過去のものとなりつつあるといえますでしょう。

(文責編集部)



不安の時代の幕あけを象徴するかのようにな...



## サウナ浴のあとが最適

マッサージをするときに留意することは、身体や皮膚の緊張をと

り除いておくことがまず第一です。緊張といつても精神的な緊張もあり肉体的な緊張もあるわけですが、精神的な緊張は、室内のムード、サービスの仕方によって大きく左右されるもので、

# サウナマッサージを考える

今井義晴 (麴町リバーズ院長)

マッサージされるといふ立場からいえば、あまりくだけ過ぎた雰囲気では技術がややしくなろうし、固すぎても心の緊張はほぐれないでしょう。

肉体的な緊張は、身体全体がよく温まっていて血行がよくなって、筋肉や皮膚の緊張がとれて、いかにも軟かくなっている状態が

一番のぞましい。いうなれば、温かいうちにマッサージをするのがよいということになります。

この点サウナ浴は、スチームバス、お風呂などに比べて、温まっている持続時間が非常に長いのが特長でもありますから、この時間を利用して、いきとどいたマッサージをするのが最適といえます。

反面、サウナ浴そのものの効果は熱刺激、水風呂による冷刺激のくり返しと、その後の十分な発汗と休養ですが、日本ではこの発汗と休養の時間がマッサージにあてられています。

マッサージが終わったあとも、少しはベッドにそのまま休ませてあげる配慮は、サービスではなくて理にかなった医療効果ということができます。

### サウナマッサージには爽快感が必要

サウナに入ったあとのマッサージほど、快いものはないでしょう。

この気持よいということは、サウナ浴によって血液の循環をよくし、自律神経の機能を促進して、内臓の働きを活発にします。それ

が、その人の身体にとって最も適した刺激量だからです。それがすなわち爽快感に結びつくことになるわけです。

同じマッサージといっても、これが病院や治療院で行なわれる一般のマッサージや、治療マッサージとなると趣が異なり、目的が治療になってきましたので、鎮静作用、反射作用、矯正作用などを高めることに主眼がおかれています。

従って、それが患者にとつて、痛からうが、苦しかろうが、ある程度の我慢は余儀なくされるのもまた当然のことでしょう。

サウナで行なわれるマッサージは、爽快感を伴うマッサージ法が必要で、治療マッサージというより、健康人を対象とした強壯法マッサージと解釈すべきだと考えます。

サウナマッサージは、二千年以上の歴史をもち、ヨーロッパでは健康にかかせないものになっています。

日本では、サウナがふえている割に、サウナマッサージの有資格者の数が少ないのが現状です。

とりわけ腕のいいマッサージ師は、どこのサウナにもごくわずか、

### 自動止水型混合栓 (シャワー付)

## セイバー500AT

材質・機能・耐久性アップ  
ニューモデル新登場

ワンタッチで給湯、適量(2~4ℓ)で自動止水  
浴室で流したま、使われている大量の湯水を、適量出湯後、自動止水で無駄な流れをなくし、フロア全体で節水40%、節油30%の大巾節減を実証して、大好評を頂いて居ります。豪華で使い易く、お取替えも簡単に出来る混合栓です。

KAJI 梶合金工業株式会社 節湯事業部

〒116 東京都荒川区西尾久7-38-4 TEL: 03 (800) 4614代



と関係者は嘆いているのが実状です。

日本サウナ協会が、サウナトレーナー講習会を各地で開いて、マナーの向上と共に、マッサージ技術の向上にも腐心しているのもこのためといえます。

### サウナにくる客は病人ではない

サウナマッサージをうけにくる人は、サウナの熱に耐えられる体質と体力の持ち主です。従って、客層はまさに働き盛りといえましょうか。三十代を中心として、二十代、四十代、五十代というところでしょう。

この利用客の目的はいろいろですが、大別して大体次の二つに分けられます。

①昼間より夜の接待などに忙がしく、マージャン疲れ、二日酔いがひどい。

社会のストレスから逃避して、精神的リラックスを求めてくる人たち。

②日常肉体的労働が少なく、全身を均等に動かさず、身体の使い方もかたよっており、関節を動かすこともなく常に運動不足気味の人

たち。

まず①の人たちには、神経を休めてやるために、頭部をよくもんでやるのが大切です。また、頭の疲れの出やすい頸部をよくもんでやることも必要です。

そしてさらに、脊柱の両側をよくもむことが必要です。背中の中側が突っ張っているのは、自律神経に緊張症状のある人です。

肩ではなくて背中が張ってしますが、これはさわってみるとすぐわかります。

必ず首が重い、イライラする、頭が痛いなどの症状を訴えます。

### サウナマッサージは腰からはじめる

夜、眠れない人も神経の過労でしょう。こういう神経の使いすぎの人には、頭部、頸部、背中の両側をとくに重点的にもみます。

次に②の人たちには、各種関節をよく動かして、運動不足を補ってやります。つまり、他動運動をやらせるわけです。

サウナマッサージは、最初、腰からはじめます。

風呂から上ってきて、心拍がふえていますので、仰向けてやるの

が心臓のためにはいいのですが、神経疲れということから考えるとうつ伏せにして背骨の両側からやってゆくのが理想なのです。だからうつ伏せにして、はじめのわけです。

腰からはじめて背中の中側にうつり、反対側の腰をやります。

### マナーも大切

反対側へまわるのも、一つの側からできればそのほうがいいのですが、やりにくかったら反対側にまわります。そのときに気をつけてほしいのは、お客さまの頭のほうを絶対に通らないこと。ベッドの足のほうをまわっていくよう十分注意すべきです。

これはサウナマッサージ師としての大事な心得です。

また、腰などをもむとき、お客さまの身体に、チョット片膝が触れることがあります。せいぜい片膝であっても、できるだけ触れないようにすべきです。

身体が触れていないと安定が悪く、膝をあて、相手の身体を支えるような形でマッサージすべきでしょう。

## 強力くもり止め クモツク

### 〈定価〉

※サウナ協会々員のみなさまには  
下記の価格で販売させていただきます。

① 25cc入り ¥500  
② 500cc入り ¥3,500

※本品は手に触れても安全無害です。  
※サウナ協会事務局でも取扱います。

新製品「クモツク」は従来のくもり止めをさらに研究し、開発された強力くもり止めです。自動車のフロントガラス・メガネ・カメラレンズ・ゴーグル・ビルの窓・フロ場の鏡など、独自の効力を幅広く発揮させます。さらにシリコン油膜除去、消滴剤としても効果があり、危険防止にもお役に立ちます。

### 防曇効果

- ムラなく軽く塗るようにしてのばして御使用下さい。
- 塗布して10秒位で強固な被膜ができ、効力を発揮します。
- 一回の塗布処理で、およそ200時間にわたり、最も優れた防曇効果を持続することができます。

総代理店 トーコー企画

東京都新宿区高田馬場3-23-17 電話東京03-364-3830

関東

東京都サウナ協会新年例会

一月十日に開催

東京都サウナ協会恒例の新年初顔合わせ会が、今年は去る一月十日(土)、後樂園飯店で催されました。

今年は新しいころみとして、理事ばかりでなく全会員に参加を呼びかけて新年例会としたこともあり、二十名の会員が参加して盛大な会合となりました。

まず、二時から今井協会長のあいさつおよび議題についての要旨説明が行なわれ、次いで以下の内容について意見交換が活発になされました。

①サウナまつりについては、はじめてのことでもあり多少のもたつきもあつたが、まず成功したものだと思われる。しかし景品については、もっと広くいきわたるように考えられないかとの声が大部分で

ありました。

②サウナ健康読本については、どこもお客さまにはよく読んでいただけが、そのまま置いていかれる人も多く、またたびたび見えるお客さまは、一度お持ち帰りになると二度目には手もふれないという具合で、どこも未だ残部を持っている現状ですが、日を限って配布すべきものではないので、気長にPRしていただくほか、本部にも未だ余部が相当量あるので、その消化にもご協力くださるようお願いされました。

③営業時間規制の問題については、山手方面の盛り場で、とくに保健所の厳しい指導をうけているところもありますが、都条例に違反しないよう自粛することがまず第一であること。そしてよく保健所の担当官とも連絡をとって、その指導に従うのが最善であるとの結論が出されました。

④来たる三月には東京で、日本サウナ協会の全国理事会が、また、七月には、岐阜で日本サウナ協会

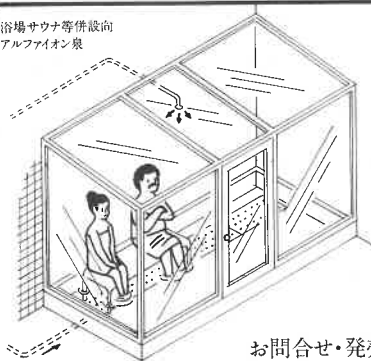
の本年度の総会がそれぞれ開かれることが決定しておりますので、東京都サウナ協会からも、なるべく多くの方々に参加していただくようお願いされました。

⑤その他、最近の省エネについての耳よりな情報提供もあり、また年末年始の料金等についても意見交換がなされました。

以上、時間のたつのも忘れるほどの熱心な話し合いがなされましたが、四時三十分、林副会長の音頭で乾杯をして会食にうつり、その間にもさまざまに情報交換が行なわれるなど、盛況のうちに、午後六時、久我副会長の閉会の辞をもって、新年会は無事散会となりました。

東京都の下水道料金  
四月よりまた値上げ

郵便料金の値上げ、国鉄運賃の値上げ等われわれの生活をおびやかす値上げ攻勢に加えて、さらに追い打ちをかけるような、大はばな増税が打ち出されようとしています。東京都では、その上さらに、都営交通の値上げ、下水道料金の約八〇%という大はばな値上げを決定し、四月から実施しよう



サウナに助人  
今日から売上倍増  
ラドン泉

個人用遂に完成、取扱簡単(100V電源のみ)、部屋はスペースに応じて1~5人用まで。

④密閉の室内はアルファイオンでいっぱい、皮フと口から体内に入ります。⑤風呂にもOK。

[効能]筋肉痛・リウマチ・血圧調整・ゼンソク・糖尿病・など多数。

機械サイズ: 300D×700W×470Hmm キャスターつき

製造元/ラドン泉の本流 東海ラドン研究所

お問合せ・発売元/オリエンタル第一物産株式会社 東京都港区新橋2-12-5 Tel.03(501)4755(代)

としています。

都財政再建の切札ともいわれる下水道料金の値上げではありませんが、われわれ大口利用業者にとっては大変な負担増ともなるもので、単に「節水キャンペーン」のみでは、解決困難な問題となってきました。

ちなみに今回の下水道料金の改正は次の表の通りです。

### ＜下水道料金＞

56.4 以降

排出量 m <sup>3</sup>	現 行 (円)	改 正 (円)
150	66,900	120,750
300	171,900	308,250
450	299,400	533,250
600	426,900	758,250
1,500	1,371,900	2,468,250
3,000	3,246,900	5,843,250

### 都内にもコンピューター導入第一号のサウナ開業

暮もおしつまった十二月二十五日(木)、東京都北区東十条の商店街の真中に、サウナプラザレインボウがオープンしました。(写真)東十条の駅から二分と歩かず、すむ至近の場所。昔から夜間人口の多い地域といわれているだけに、将来が楽しみなどころではなから



▲本格的な仮眠室



清潔な洗い場



外観全景

## まかせて安心 白興のリネンサプライ

○完備されたサービスネットワーク○サウナ・特殊浴場・ホテル専門!!

### —リース品目—

- タオル類 ○浴衣
- パンツ ○シーツ
- ガウン ○その他

本社 東京都荒川区荒川5の2の6  
☎ 30-807-0306 (代表)

足立工場 ☎ 03-853-6082  
 川口工場 ☎ 0482-24-1369  
 渋谷工場 ☎ 03-461-5298  
 潮来工場 ☎ 02996-2-3496  
 栃木工場 ☎ 0287-32-2544



株式会社 白興

香花石に水をかけて楽しむ本格派

## メトスサウナ

### お客様に喜ばれる本場のサウナ

本場フィンランドの伝統技術が生んだ本格サウナです。熱効率・安全性・耐久性にすぐれており、業務用から家庭用まで世界50カ国の支持、信頼をいただいております。魅力あるサウナを、ぜひ。



## ステライト濾過機

### 技術革新が生んだ決定版

●小型で軽量 ●湯・水の両方に使え、フィルター洗浄が可能 ●濾過材は不要 ●30~50%の大幅なコストダウンに成功

## 中山産業株式会社

東京都中央区銀座3-11-5(第2中山ビル) 千104 TEL(03)542-0331(代)  
大阪府大淀区中津1-18-18(若杉ビル) 千531 TEL(06)1375-1751(代)  
札幌市中央区南1条西20丁目(理美容センター) 千064 TEL(011)641-9269(代)

うか。そこを見越しての都内第一号のコンピュータ導入は、社長の見本の明ありといえようか。

まずは実見と、開業間際にお伺いしました。

夢のオアシス、健康とレジャーを同時に満喫できる、新しいコミュニティケーションの場として大々的にPR。

一階正面は「ニューワールド」すなわち本格的カジノ気分のゲームコーナー。右側の階段をトントンと上ってサウナのフロントへ、手続をするときすぐコンピューターに登録される。

ロッカー室はすぐ隣。二五〇名収容できる上に、かなりゆったりしている。ワンフロアー約八〇坪とか。麻雀室もできていたが、これは当局の指導により当分おあずけとのこと。

サウナ室と大浴場は三階の全フロア

店内インフォメーション



ロアーを十分にいかし、広々としていて爽快。超音波、パイプらも活躍の日を待っていた。サウナ室のなかにジュータンのないのは本格派。

四階のレストルームには真白なリクライニングシートが二〇台。いかにも明るくそしてゆったりとの感じ。その横は和風スナックで何でも召し上がれの趣好。

マッサージ室は五階で、一応一〇台のベッドが配置されていた。南向きの明るい窓側の一角である。

サウナ室



ロッカー室



映画室となつてはいたが、当分は休養室となるもよう。ゆつくり横になれるシートが約六〇台。ただし本格的な仮眠室は六階の全フロアで、約一〇〇台のリクライニング式ベッドが整然とそなえられていた。

全館にみながる明るさ、と清潔感、この快適さこそ明日の活力を培うものであろうか。

スナックでの飲食などは、すべて帰りに立寄るフロントのコンピューターにポンと打ち出されて、すべてがスピード化されている。お客さまを待たせない心構えが十分に吸みとれる。

入浴後はサツパリと…



事務局よりおねがい

従来から日本サウナ協会のシンボルを示すシンボル灯が、各サウナの店頭ににぎわしてありますが、このマークをさらに周知徹底させるため、このほどシンボルマークのシール(写真)を作成、協会加盟のみなさま方へお送りいたしました。

このシールは二枚まで無料配布いたしますが、追加ご希望の分につきましては一枚二百円でおわけいたします。どしどし事務局までお申込ください。

健全サウナの店ここにありの心意気を示すこのシンボルマークを一枚でも多く、お客さまの目にふれやすいところに貼付していただくたく、おねがい申し上げます。



お願い



### 女性殺人犯の逮捕にご協力下さい

サウナによく出入していた <sup>よしひと</sup>梅野容民 (32才)

この男が55年10月渋谷区内のアパートで女性を殺して逃走中の犯人です。身長 173cm 細面やせ型で頭髪やや長目一見好男子。左前頭部付近に白毛目立つ

犯人を見た方知っている方

連絡先 110番又は03-378-0882

代々木警察署特別捜査本部



味の素KK



ひと汗流したら、「アルギンZ」



スポーツのあとのサウナは格別です。そして「アルギンZ」もまた格別。「アルギンZ」は味の素KKのAMINO酸技術から生まれた栄養飲料。人間の体に欠かせないタンパク質を構成するAMINO酸のひとつアルギニンが主成分です。

シャキッと快調。味の素KKのスーパードリンク。



# アルギンZ

●アミノ酸入り栄養飲料 ●清涼飲料水



## 格調高いサウナには、格調高いエロイカ。

エロイカのあの独特の清涼感とまろやかさ、心にゆとりを生む気品ある香り。英雄は英雄を知るとか。エロイカは、おたくのサウナに一級のお客さまを呼ぶでしょう。



紳士用化粧品エロイカシリーズ

お問い合わせ、ご用命は。〈関東地区〉 順不同

- 株日祥商会..... ☎ (974)0711
  - 株イトー商事..... ☎ (268)4367
  - 株東京マツシマ..... ☎ (370)7241
  - 株カネフク..... ☎ (811)1310
  - 株村山..... ☎ (352)2318
  - 株リード..... ☎ (316)4126
- カネボウ化粧品〈業務用〉  
サウナ代理店

- 〈中部地区〉
- (合)千代田実業..... ☎052(331)4654
- (有)カミタニ洋行..... ☎052(703)1345
- 〈関西地区〉
- 福助石炭株..... ☎ 06(211)4420
- おせ商店..... ☎ 06(372)4981
- 福助南店..... ☎ 06(706)0101
- (有)ファースト産業..... ☎ 06(358)3363